

Aubergines en tartines



**500 g d'aubergines coupées en rondelles,
2 tomates pelées et coupées en tranches
épaisses, 1 c. à s. d'huile d'olive,
1 c. à s. de menthe fraîche hachée,
1 pincée de poivre du moulin**

Préchauffer le four à 190 °C (th. 5-6).

Disposer les rondelles d'aubergines dans un plat à four tapissé de papier sulfurisé. Enfourner et laisser cuire pendant 15 à 20 minutes.

Vérifier la cuisson des rondelles de légumes en les piquant avec une fourchette. Allumer le gril.

Recouvrir les aubergines avec les tranches de tomates ; arroser

d'huile d'olive, parsemer de menthe, poivrer et saler modérément. Placer à 15 cm de la rampe et laisser griller pendant 3 minutes, jusqu'à ce que les tomates soient cuites.

Le saviez-vous ?

Selon la légende, le café a été découvert par un berger qui avait remarqué que ses brebis étaient particulièrement excitées lorsqu'elles consommaient les baies d'un arbre des montagnes.

Le café et le thé réduisent considérablement l'absorption du fer, respectivement de 40 et de 60%, à cause de leurs tanins. La caféine empêche aussi l'absorption du calcium.



La vitamine C bonne pour la tension



Des données ont été mise en évidence que les taux circulants de vitamine C plasmatique sont inversement associés à la pression sanguine: si le taux de vitamine C augmente, la tension baisse et vice-versa. Ajoutons que des concentrations élevées en vitamine C dans le sang sont, par ailleurs, un

indicateur de la consommation de fruits et légumes. Plus l'alimentation est riche en fruits et légumes, plus le taux sera élevé. En d'autres mots, il est toujours possible de corriger son alimentation pour diminuer sa tension artérielle. Si le sel est l'un des ingrédients souvent ciblés, les apports en fruits et légumes constituent aussi un élément régulateur important.

LES PREMIÈRES VACANCES DE BÉBÉ



C'est décidé, vous avez besoin de vacances et vous emmenez bébé avec vous. Pour que votre voyage se déroule au mieux, quelques précautions s'imposent. Suivez le guide...



Photos : DR

Bébé voyage : nos conseils selon le mode de transport

En voiture, pas question qu'il reste des heures en position assise ! Bébé doit être installé dans un siège auto inclinable. Veillez à ce qu'il n'ait pas trop chaud, quitte à le dévêtir et le rhabiller régulièrement (prévoyez différentes couches de vêtements faciles à enfiler) et à lui éviter les courants d'air. Donnez-lui souvent à boire (lait ou eau). Faites régulièrement des pauses et sortez bébé de la voiture pour qu'il prenne l'air.

En avion, le piège est l'atmosphère pressurée. Vous devrez donner souvent à boire à votre bébé. Si vous allaitez, vous aussi buvez beaucoup. Par ailleurs, pour lui éviter les douleurs dans les oreilles, faites-le boire au décollage et à l'atterrissage, et donnez-lui quelque chose à sucer, pour l'inciter à déglutir. Attention, on peut avoir froid en avion, prévoyez un linge pour tout le monde !

À savoir : il n'y a pas d'âge pour faire voyager un bébé en avion.

À la mer :

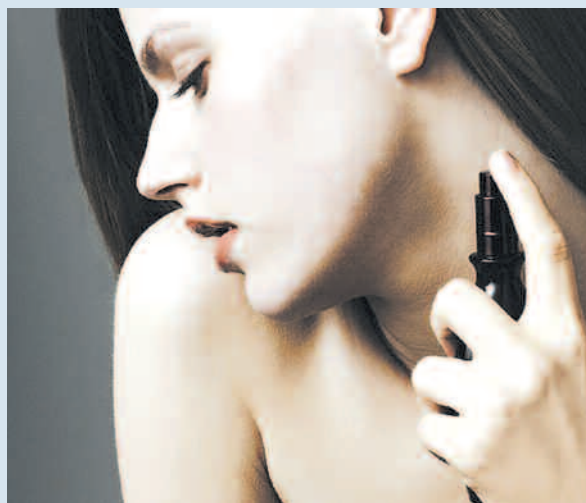
Ne laissez jamais votre bébé au soleil ! Évitez de rester longtemps sur la plage car même sous un parasol ou sous la capote de landau, bébé reçoit les rayons indirects du soleil, ceux qui sont réfléchis par le sable et l'eau.

De toute façon, protégez-le en l'équipant d'un chapeau ou casquette, d'une paire de lunettes pour bébé (attention, pas de lunettes gadgets dont les verres ne filtrent pas les UV !) et de vêtements idéalement longs.

Enfin, appliquez une crème solaire d'indice protecteur très élevé sur tout ce qui dépasse.

Comment bien appliquer son parfum ?

Il n'est pas nécessaire de mettre une grande quantité de produit sur la peau pour sentir toutes ses notes. Comme il est épicé, il peut être judicieux de l'appliquer sur les poignets et derrière les oreilles qui sont des endroits où le sang afflue en grande quantité, ce qui va chauffer la peau et exhaler tout particulièrement ses senteurs. Il est également possible de le vaporiser sur les cheveux pour laisser des notes suaves dans votre sillage.



Sorbet de melon



Pour le sorbet : 1 petit melon, 100 g de sucre, 5 cl d'eau, 1 blanc d'œuf, 30 g de dés de gingembre confit

Pour le caramel de melon : 100 g de sucre, 100 g de chair de melon (environ 1/4 de melon), 10 g de beurre

Pour réaliser le caramel de melon :

Écraser le melon à la fourchette. Faire fondre le sucre pour obtenir un caramel ambré puis ajouter le melon. Mélanger jusqu'à ce que le caramel fonde. Porter à ébullition et remuer pendant 2 min. Hors du feu, incorporer le beurre et laisser refroidir dans un ramequin. Placer au frais jusqu'à son utilisation.

Pour réaliser le sorbet :

Mixer la chair du melon, le sucre et l'eau. Batre légèrement le blanc d'œuf en neige. Incorporer le blanc à la préparation mixée et les dés de gingembre confit. Placer le tout dans la sorbetière pendant 30 minutes. Servir le sorbet accompagné du caramel de melon.